



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

Dates de stage : du mercredi 4 à 9h30 au dimanche 8 mars à 13h00

Lieu de pratique : salle Créagire, 2, rue les Arrious, 31160 Sengouagnet

Coût du stage : 530€, hors hébergement et repas. Vous trouverez de nombreux gites aux alentours.

Programme : L'enchaînement postural

Ce stage est une mise en lumière de l'*āsana*, la posture, lieu de transformation énergétique. Vous étudierez l'étymologie de l'*āsana*, sa signification et sa définition dans les différents textes de yoga, son but, son origine etc. Puis vous découvrirez les points fondamentaux d'une séance posturale (mesures, rythme, durée...) ainsi que la structure d'un cours de yoga et les contraintes d'enchaînement.

Vous apprendrez à composer et à mettre en pratique des enchaînements équilibrés pour divers publics en respectant les différents paramètres que vous aurez étudiés.

Mercredi 4 mars

A partir de 9h30

Du 5 au 7 mars et le 8 : fin du stage à 13h

6h00 à 7h00	<i>Ekagrata et Gāyatrī mantra</i>
7h00 à 7h30	<i>Kriyā</i>
7h30 à 9h30	Pratique des <i>āsana</i>
9h30 à 10h30	Pause petit déjeuner
10h30 à 12h00	Technique
12h00 à 15h00	Pause déjeuner
15h00 à 16h30	Les <i>āsana</i> , les structures d'enchaînement postural
16h30 à 17h00	Pause thé, café
17h00 à 18h30	<i>Prānāyāma, purnaviśrama</i>
18h30 à 19h30	<i>Dhāranā</i>

Apportez votre sourire !



INSTITUT DU YOGA TRADITIONNEL

Formulaire d'inscription

**Merci de retourner impérativement votre formulaire d'inscription dûment complété avant le
4 février 2026**

**Christine TOUEILLE
9, impasse de l'église
31160 ESTADENS
ou par email
iyt@orange.fr**

Je m'inscris pour le stage : du mercredi 4 à 9h30 au dimanche 8 mars 2026 à 13h00

Je verse un acompte de 177€ à l'ordre de l'Institut du Yoga Traditionnel.

L'acompte rend l'inscription définitive et ne saurait être remboursé.

Nom:Prénom:.....

Adresse:

Code postal:Ville:.....

e-mail:Tél:.....

Date et signature :